

# Moi!

Tässä on Meidän kirja -sarjan toinen osa, eli **Meidän kokkikirja!** Kaikki kirjan reseptit on sellasia, joita ollaan itse lapsena kokkailtu koulun jälkeen, ennen treenejä tai esimerkiksi silloin kun ollaan pidetty yhdessä leffailtoja.

Mukaan on päässyt myös joitain meidän perheen tai läheisten lempireseptejä.

Sä voit muokata näitä ohjeita oman maun mukaan ja keksiä lisää reseptejä tyhjille sivuille. Jos kokkaat näitä ja jaat kuvan, niin muista tэгätä meidät!



@helmiella



@helmijaella

Elle ♥ Helmi ♥

## AAMUPALAT

6



Avokado-  
parsakaali-  
feta-tomaatti-  
munakas

7

Marjapuuro

9

Helmin mummin  
sämpylät

10

Avokado-feta-  
tomaattileivät

13

Banaani-  
mustikkaletut

15

## PIKNIK-

## VIEMISET

18



Helpot suklaa-  
mustikka-  
muffinit

19

Valkosuklaa-  
vadelmacookiet

21

Brie-  
mustikka-  
leivät

22

Dipatut  
marjatikut

25

Banaanileipä

27

S

i

S

Ä

L

L

y

S

OIKEAT  
RUOAT

30



Santun äitin  
pastasalaatti  
**30**

Nachopelti  
**33**

Uunileivät  
**35**

Halloumi-  
mansikka-  
salaatti  
**37**

Ellan äitin  
nuudeliruoka  
**39**

LEFFA-  
ILTA

42



Jogurtti-  
jätskipalat  
**42**

Valkosuklaa-  
popparit  
**45**

Kasvikset  
ja hedelmät  
dipattuna  
**47**

Smore's dip  
**49**

Maapähkinävoi  
+ omena  
**51**

JUOMAT

54

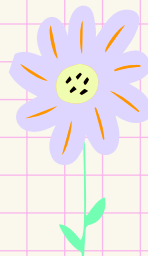


Hunaja-  
jäälatte  
**55**

Pinkki  
smoothie  
**57**

Vadelma-  
kaakao  
**59**

Vadelma-  
mocktail  
**60**



AAMU-


PALAT





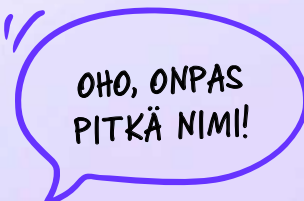


# Avokado-parsakaali-feta-tomaattimunakas



## TARVIIT:

3 kananmuna  
tilkka kauramaitoa  
tai maitoa  
1 avokado  
minitomaatteja  
parsakaalia  
fetaa  
öljyä paistamiseen



OHO, ONPAS  
PITKÄ NIMI!



- ✗ Sekoita pienessä astiassa kolme kananmuna ja tilkka maitoa. Riko kananmunan rakenne hyvin, niin että siitä tulee tasaisen väristä.
- ✗ Pilko kaikki kasvikset pieniksi paloiksi ja lisää ne muna-maitoseokseen.
- ✗ Kuumenna pannulla hieman öljyä ja kaada seos paistumaan.
- ✗ Ripottele munakkaan päälle fetaa.
- ✗ Paista miedolla lämmöllä kunnes ruskistuu.
- ✗ Nosta lautaselle ja lisää halutessasi mausteita, kuten suolaa ja pippuria.